

Kreatives Frühstück

Für ca. 2-3 Portionen:

1 reife Banane

1 Teelöffel Zitronensaft (wenn möglich von einer frischen Zitrone)

500 g Joghurt oder Soja-, Mandel- Alternativen

1 reife Mango

1 Kaki

Beeren nach Geschmack

3-4 Esslöffel Dinkel-, Haferflocken, Lieblingsmüsli oder ähnliches

eine Hand voll gehackte Mandeln oder Nüsse

nach Bedarf Honig

Zubereitung:

- die geschälte Banane in eine Schüssel geben, den Zitronensaft darüber geben und dann mit einer Gabel zerdrücken, bis ein Mus entsteht
- den Joghurt oder die pflanzliche Alternative mit der Banane verrühren, jetzt kurz probieren, ob es süß genug ist → gegebenenfalls ein bisschen Honig dazu geben
- die Mango und Kaki waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden
- die Beeren waschen

- Mandeln oder Nüsse mit einem großen Messer hacken
- alles griffbereit stellen



- nun die Joghurt- Bananencreme in tiefe Teller oder Schüsseln verteilen
- darüber das Obst anrichten, die Flocken oder das Müsli streuen und die gehackten Mandeln/ Nüsse dazu geben

Guten Appetit :-)

